



MAKANAN KHAS PROVINSI SULAWESI UTARA

DRA.ELLY LASMANAWATI.MSI

**PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2010**

KEBUTUHAN PRIMER DI ZAMAN PRA-SEJARAH

- ✘ Pada tahun 1974, Mr. Petter Bellwood serta Drs. I Made Sutayasa melakukan penelitian berupa penggalian di beberapa lokasi di Sulawesi Utara.
- ✘ Dari penelitian tersebut, ditemukan beberapa penemuan berupa peralatan berburu dan mengolah makanan.

✘ Temuan

- pecahan-pecahan belanga dari tanah liat ,alat dari batu (digunakan sebagai pisau atau anak panah)
- Pecahan periuk
- Kapak dan perunggu
- Cove (alat-alat batu seperti yang ditemukan di Arangkaa)

-
- ✘ Dari temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa manusia yang hidup di Sulawesi Utara pada zaman tersebut, telah melakukan aktivitas berburu dan mengolah makanan dengan peralatan tersebut untuk bertahan hidup.
 - ✘ Saat itu juga ditemukan peralatan rumah tangga seperti piring yang terbuat dari kayu, juga gelas yang terbuat dari bambu yang dipotong-potong.

MAKANAN KHAS DAERAH MONGONDOW

- ✘ Jenis makanan di daerah ini dibagi menjadi tiga jenis, di antaranya :

Makanan utama

yang merupakan makanan pokok penduduk Bolaang Mongondow adalah beras.

Makanan sampingan, :

Yondong : sejenis makanan yang bahannya terdiri dari sayur *gedi*

Pinogiot : sejenis makanan khusus yang bahan-bahannya terdiri dari daging ayam, santan, minyak kelapa, dan dicampur dengan bumbu-bumbu

Ilosingan : bahan dasarnya dari daging kambing yang diberi bumbu rempah

Minuman

khususnya adalah saguer (nira) yang dalam bahasa Mongondow disebut *losing*.

MAKANAN KHAS DAERAH MINAHASA

- ✘ Makanan utama orang Minahasa adalah beras dan jagung.
- ✘ Beras ditujukan untuk orang yang bukan petani, anak-anak, dan orang sakit
- ✘ jagung lebih digemari oleh para petani. karena dianggap lebih mengenyangkan dari beras.
- ✘ Beras mutlak harus ada dalam upacara-upacara pernikahan, kematian, ulang tahun dan kegiatan lain yang bersifat religius.

-
- ✘ Makanan sampingan antara lain :
jenis umbi-umbian seperti singkong (*batata kayu*), talas (*bete*), ubi jalar (*batata meraya*), pisang, sagu, beberapa makanan Cina dan Barat, sayuran serta buah-buahan.

- ✘ Makanan khusus daerah Minahasa antara lain : bubur *tinutuan*, daun pepaya, daun singkong, rebung, daun meninjo (*ganemo*), jagung, ketela, dsb.
- ✘ *Tinoransak* yaitu daging babi yang dimasak dalam bambu dengan bumbu-bumbu yang khas.
- ✘ *Pangi* adalah masakan bambu berupa daun dari pohon yang disebut *pangi* yang dicampur daging babi dengan bumbu yang sama dengan *tinoransak*.
- ✘ *Lutu* (khas terdapat di bagian Ratahan dan beberapa tempat di bagian Tontemboan) adalah masakan bambu yang terdiri dari daging babi hutan dicampur dengan sayur yang termasuk jenis tumbuhan paku.
- ✘ Ada juga makanan berbahan dasar ketan, beras, dan jagung (*nasi jaha, cucur, kokole*),
- ✘ jenis asinan yang disebut *gochu* (dari papaya/ketimun, dicampur cuka, garam, dan lombok sedikit).

RESEP BUBUR MANADO

- ✘ Bahan :
- ✘ 250 gr beras
- ✘ 1 lt air
- ✘ 2 btg serai
- ✘ 1/8 sdt garam
- ✘ 2 bh jagung muda, disisir
- ✘ 5 lonjor kacang panjang, dipotong 2 cm
- ✘ 1 ikat kangkung, petik daunnya
- ✘ 1 ikat bayam, petik daunnya
- ✘ 200 gr labu kuning, potong 2 x 2 cm
- ✘ 20 lembar daun kemangi

✘ Pelengkap :

100 gr ikan asin jambal, goreng hingga matang

Cara membuat :

- ✘ Cuci bersih beras, masak bersama air, serai, dan garam, masak hingga beras menjadi bubur.
- ✘ Masukkan labu kuning dan jagung, masak hingga labu kuning dan jagung empuk. Tambahkan daun bayam dan kangkung, masak hingga bahan matang
- ✘ Angkat, hidangkan panas-panas dengan pelengkapnya.

SELESAI